

## **Filet de bar rôti, nem de chèvre et pistou de pistaches**

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de bar  
6 fines tranches de jambon cru fumé  
250 g de pommes de terre charlotte  
150 g de chèvre ( j'ai pris le coeur d'un bûche de chèvre )  
2 jaunes d'oeufs  
6 c à s de pistaches non salées  
1/2 botte de basilic  
100 g de roquette  
6 gousses d'ail ( j'en ai mis 4 qui suffisent largement )  
100 g de mâche  
1 dl d'huile d'olive  
Vinaigre balsamique  
Sel et poivre du moulin

Préparation des nems : dans un saladier écraser le chèvre, incorporer les jaunes d'oeufs. Râper les pommes de terre épluchées, les assaisonner. Sur un papier film spécial cuisson mettre 3 tranches de jambon cru en les faisant se chevaucher, puis étaler les pommes de terre et mettre au tiers de la hauteur des morceaux de chèvre pour former une ligne continue. Rouler pour former un nem en vous aidant du papier film, puis envelopper à nouveau le nem dans du papier film pour que ce soit bien hermétique. Cuire dans de l'eau frémissante ( 90°) pendant 30 mn. Retirer le film, couper les nems en 2 et réserver dans un four chaud.

Préparation du pistou : mixer l'ail et les pistaches, puis ajouter les feuille de basilic et de roquette, mixer à nouveau en montant avec le décilitre d'huile d'olive, saler. Réserver.

Cuisson des filets de bar : saisir les filets de bar côté peau, les cuire 2 mn environ à feu vif, assaisonner, puis baisser le feu, les retourner et cuire 2 mn environ suivant l'épaisseur des filets. Retirer délicatement la peau des filets, la mettre dans un poêle antiadhésive bien chaude avec de l'huile d'olive pour la rendre croustillante.

Dressage des assiettes : sur les assiettes chaudes déposer les filets de bar, la peau croustillante, le demi nem et ajouter un trait de pistou.

Décorer avec de la salade de mâche assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>